

Signé Sodexo

SUR LA RESTAURATION SCOLAIRE



NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2016

édito

Pour passer un hiver en bonne santé et lutter contre la fatigue, il suffit d'avoir les bons réflexes alimentaires... En effet, certains aliments, fruits secs et oléagineux entre autres, et des plats riches en légumes peuvent améliorer vos défenses immunitaires et vous aider à lutter contre les rhumes.

Dans cette lettre, retrouvez une recette de saison riche en vitamines et minéraux, quelques conseils pour faire vos courses en réduisant vos déchets et toutes les animations du moment dans le restaurant scolaire de vos enfants.

Bonne lecture !

5 conseils pour faire vos courses « Zéro déchet » !

En France, 345 millions* de tonnes de déchets sont produits chaque année. Avec un peu d'astuce, il est possible de contribuer à réduire cette quantité, par exemple en suivant ces recommandations simples au moment des courses ...

- Privilégiez l'achat des fruits et légumes en vrac plutôt qu'emballés en barquettes
- Préférez les viandes, charcuteries et fromages à la coupe plutôt que sous emballage
- Favorisez la cuisine « maison » qui réduit les déchets aux simples épluchures plutôt que des emballages cartonnés
- Préparez votre liste de courses (et vos menus) avant de partir pour éviter d'acheter en trop grande quantité
- Pensez à apporter des sacs réutilisables ou paniers pour ne pas avoir à en racheter sur place.

*Source Ademe 2016 - Chiffres de 2012

lait
- oeufs
- oranges
- yaourts



Tous acteurs contre les déchets

Chaque année au mois de novembre, l'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Énergie) anime la Semaine de la Réduction des Déchets. L'objectif est de sensibiliser tout un chacun à la nécessité de réduire la quantité de déchets générée en donnant des clés pour agir à la maison, au bureau ou à l'école. Sodexo relaie cette campagne dans son programme d'animations avec l'opération « Adoptons l'éco-attitude ». A travers des affiches, les jeunes découvrent 3 éco-gestes faciles à retenir et à adopter au quotidien pour préserver l'environnement et lutter contre le gaspillage alimentaire.



Bientôt à l'affiche...

EN NOVEMBRE, « Adoptons l'éco-attitude »



EN DÉCEMBRE, « Repas de Noël »



Consultez les menus de la période au verso.



Le saviez-vous ?

Pour contribuer à améliorer la santé de ses consommateurs, Sodexo s'engage à travailler ses recettes de desserts avec juste ce qu'il faut de sucre et ainsi réveiller les saveurs en retrouvant le bon goût des aliments. Il ne s'agit pas de supprimer le sucre de l'alimentation mais bien d'apprendre à maîtriser son utilisation au quotidien en réduisant en moyenne de 25% le sucre utilisé.

L'engagement Sodexo : proposer des desserts contenant moins de 20 g de sucre par portion servie à vos enfants.

Crumble pomme-noisettes
Pour 4 personnes

Ingédients

- 4 grosses pommes variété Boskoop, Reinette ou Canada
- 125 g de farine complète
- 50 g de beurre
- 50 g de noisettes en poudre
- 60 g de sucre roux

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (th 6)
- Éplucher et couper les pommes en 8 et les déposer dans un plat à gratin
- Dans une terrine, mélanger la farine, le beurre, le sucre et les noisettes
- Répartir ce mélange sur la surface des pommes et faire cuire 30 min
- Sortir le crumble du four et déguster chaud ou tiède

Bon appétit !